

2. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / Під заг. ред. О. В. Овчарук. - К. : К.I.C., 2004. - 112 с.
3. Лобач О. Освіта в епоху нових інформаційних технологій / Олена Лобас // Наукові записки. - Вип. 82 (1). - С. 62-65.
4. Ярошенко Т.О. Зелений шлях відкритого доступу. Репозитарії та їх роль у науковій комунікації: перші двадцять років / Тетяна Ярошенко // Бібліотечний вісник. - 2011. - № 5. - С. 3-10.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСВІТНЬОГО ДИСТРЕСУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Голубєва М.О., Макаренко О.М.,
Новікова О.Ю., Замкова О.П.**

Актуальність дослідження. Протягом всіх років незалежності України наша освіта змінювалася та вносила свої корективи як в навчальні посібники так і в життя школи. З кожним роком проблема освітнього процесу набуває особливого інтересу з боку держави. Сьогодні одним із головних завдань системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших як до вищої індивідуальної й суспільної цінності. Формування високого рівня здоров'я дітей та учнівської молоді в усіх його аспектах - духовному, психічному й фізичному - одна цілей сучасного виховання [7]. Іншими словами, основним завданням сучасної системи освіти є формування високого рівня культури здоров'я школярів. Значну роль у процесі формування здоров'я відіграє вплив стресу на організм дитини та підлітка.

Ступінь розгляду проблеми. Аналіз проблеми перебігу стресу в більшості представлених в роботах зарубіжних вчених (Г. Сельє, Ф. Джонс, Д. Брайта та інші). Окремі аспекти психологічних дистресів розглядали М. Яцула, Н. Белих, І. Сміян, С. Максименко.

Виклад основного матеріалу. Дослідження знаменитого канадського фізіолога Ганса Сельє показали, що відповідна доза стресу може бути навіть корисною, так як відіграє мобілізує та пристосовує людину до відповідних умов. Цей процес може давати відчуття підйому внутрішніх сил [4, с. 58]. Дистрес (distress - англ. - горе, нещастя, нездужання, виснаження, нужда) - руйнівний процес, що дезорганізує поведінку людини, погіршує протікання психофізіологічних функцій. Дистрес частіше стосується тривалого стресу, при якому відбуваються мобілізація й втрата "поверхневих" і "глибинних" адаптаційних ресурсів. Дистрес може переходити в соматичну або психічну хворобу (невроз, психоз) [3, с. 175]. Стрес перетворюється на дистрес під впливом деяких емоційних факторів, наприклад, невдач, незадоволенням життям, невизнання успіхів. Як стверджує Г. Сельє найшкідливішим є стрес, котрий виник в результаті невдач і зруйнованих надій [2, с. 29].

В перші шкільні дні дитина намагається показати себе, свої здібності, проявити весь свій інтелект та зацікавленість у навчанні. Щоб полегшити дитині процес адаптації потрібно вийти з нею в контакт, зробити так, щоб вона повірила в себе. Учитель повинен якомога більше вживати таких слів як: "Молодець, дуже добре, старайся", - та інші. У такий спосіб підбадьорювати учня. Інакше, замкнувшись в собі та не відчувачи ніякої підтримки, у дитини може піднятися кров'яний тиск, виникнути серцевий напад, виразка шлунку та дванадцятипалої кишки, різні типи психічних розладів. Коли дитина буде в такому стресовому стані, їй дуже важко буде продуктивно вчитися та бути на рівні з усіма дітьми [10, с. 72].

Багато у перший шкільний рік знімати стрес у малечі щодня. Навіть якщо школа найкраща і навіть якщо вчительку дитина дуже любить, все одно для кожного першокласника кожен день в школі - стресовий. Допоможуть розслабитися дитині заняття в спортивних клубах, в басейні. Добре допомагає дитині щотижне-

вий масаж. А ввечері можна пограти в гру "Довіра". Сісти на килим усією родиною та по черзі розповідати про основні моменти цього дня - що гарного і що поганого відбулося. Такі розмови дуже допомагають розвантажити дитину та налагодити контакт з батьками [1, с. 3-9]. Інакше негативні емоції накопичуватимуться й поступово у дитини може пропасти бажання ходити в школу. Освіта є традиційним і одним із найважливіших факторів соціалізації особистості у сучасному світі. Від того як батьки будуть реагувати на стан здоров'я своєї дитини, залежить як вона буде відчувати себе в соціумі [9, с. 117]. Радецький І. М. вважає, що головною причиною погіршення стану здоров'я та відхилень у фізичному розвитку дітей є повна байдужість і невігластво батьків, котрі всю турботу про моральне та фізичне виховання власних дітей переклали на школу [8, с. 363]. Проблема стану здоров'я молодого покоління виникла не сьогодні, але вирішувати її потрібно, спираючись на допомогу кваліфікованих працівників [5, с. 78].

Педагогічні колективи та медичні працівники називають низку причин погіршення здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Серед інших називають розумове перевантаження. Адже сьогодишні шкільні програми досить складні. Особливо це характерно для тих, хто вчиться в школах підвищеного рівня. В таких школах навіть у першокласників навчання триває 6-7 годин на день, а ще треба врахувати виконання домашніх завдань. Це означає, що чинні нормативи навчальних навантажень практично не діють. Адже деякі діти, окрім загальноосвітньої школи, відвідують ще й додаткові заняття [9, с. 137]. М. Безруких підкреслює, що в першому класі дитина крім школи не повинна відвідувати ще якісь гуртки чи секції. Краще за рік до школи, щоб дитина змогла адаптуватися до нового в житті, або з другого класу школи.

Звичайно, багато в чому здатність дитини переносити фізичні та розумові навантаження визначається її індивідуальними особливостями. Це і стан здоров'я, і сила нервової системи, і інші властивості особистості. Симптоми перевантажень у наших дітей можуть бути різними. При збільшенні навантажень дитина може стати неспокійною, дратівливою, плаксивою. Швидше стомлюється при шумі, духоті, яскравому світлі. На уроці може лягати на парту або ходити по класу, хоча раніше за нею цього не спостерігалось [6, с. 205].

Висновки. За роки шкільного життя у більшості учнів погіршуються показники здоров'я. Велике навчальне навантаження, недостатня увага з боку дорослих (батьків, вчителів, шкільних психологів) збільшують ризик переростання стресу у дистрес школяра.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2004. - № 1. - С. 3-9.
2. Ганс С. Стресе без дистресса. - М. : Здоровье, 1982. - 127 с.
3. Резніков О. Г. Ганс Сельє і концепція стресу (до сторіччя з дня народження) / О. Г. Резніков // Журн. Акад. мед. наук України. - 2007. - № 1. - С. 175-183.
4. Геращенко І. Г. Конфлікти - реалії сучасної школи // Фізическа культура в школі. - 2001. - № 2. - С. 58-59.
5. Гордеева Т. О., Осін Е. Н., Шевяхова В. Ю. Диагностика оптимизма как стилия объяснения успехов и неудач : Опросник СТОУН. - М. : Смысл, 2009. - 152 с.
6. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М. : НПО "МОДЭК", 2000. - 304 с.
7. Про Національну доктрину розвитку освіти. Указ Президента України № 347/2002 від 17.04.02 року.
8. Радецкий И. М. Почему необходимы детям подвижные игры // Образование. - 1892. - №4. - С. 363.
9. Слестенин В. А., Каширин В. П. Психология и педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М. : Академия, 2001. - 480 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОДРУЖНОЇ САМОТНОСТІ

Грановська О.Я.

Благополуччя й стабільність шлюбу й родини - одна з найважливіших проблем сучасного суспільства. Дані досліджень дозволяють виділити загальні умови стабільності шлюбно-сімейних відносин:

1. Взаєморозуміння, єдність духовних цінностей.
2. Усталені почуття любові, симпатії й взаємоповаги подружжя.
3. Подружня сумісність (характер, побутові установки, коло інтересів).
4. Наявність дітей в родині.
5. Матеріальна забезпеченість, комфортні житлові умови.

Із представленого переліку зрозуміло, що при всій важливості економічних умов набагато більший вплив на шлюб виявляють психологічні чинники - сумісність подружжя, єдність їх духовних, культурних орієнтацій.

Для подружньої сумісності необхідні інтимно-сексуальна, особистісна й духовна близькість подружжя, автономія. Подружню інтимність можна уявити у вигляді симпатії, розуміння, вдячності й еротичної прихильності.

На Заході широке поширення одержала секстерапія - напрямок парної (подружньої) психотерапії сексуальних розладів, в основі якої біхевіористичні орієнтації.

Сексологія розглядає проблему сексуальної сумісності й сексуальних розладів. Сексуальну сумісність можна розглядати як відповідність сексуальної поведінки партнерів, на яку впливають рівень загальної й сексуальної культури, ставлення до оцінки своєї сексуальності, особистісні властивості, стереотипи мужності й жіночності, наявність відповідних фізіологічних сексуальних реакцій.

Слід підкреслити, що є, багато з тих, хто зазнавали труднощів у сексуальних відносинах і намагалися самі або із чієюсь допомогою з ними впоратися. Згідно з дослідженнями, перший невдалий сексуальний досвід може стати причиною бажання довести собі, що з іншим партнером, в іншій ситуації все буде по-іншому. Таким чином, метою сексуальних відносин стає не любов, не бажання стати близьким для іншої людини, не навіть просте одержання задоволення, а необхідність довести свою спроможність і не зазнати невдачі. При такій установці одна невдача може призвести до функціонального розладу. Звідси випливає висновок про важливість в інтимних відносинах емоційного настрою й мотивації. Причиною функціональних розладів є психологічні чинники. Основні з них: негативні емоційні переживання (страх, почуття провини); неприємні події, пов'язані з попередньою статевою активністю; негативний вплив родини, характер виховання в дитинстві; психічні травми в сексуальній сфері, отримані в дитинстві від побаченого або почутого; проблеми партнерства, наявність конфліктів; особливості характеру (схильність до тривожності, самоаналізу, почуття власної неповноцінності); ситуаційні чинники (відсутність можливості повної ізоляції, страх перед можливістю виникнення вагітності й ін.).

Перераховані чинники часто стають причиною сексуальної нечутливості або хворобливих переживань, пов'язаних із сексуальною роллю. Позитивні емоційні переживання збільшують шанси одержання задоволення й імовірність того, що функціональних сексуальних порушень не буде. Поряд з вимогами такту, терпливості, уважності до власних відчуттів і відчуттів партнера, існують статеві й особистісні властивості, що впливають на поведінку партнера, які необхідно враховувати. У жінок - це надлишкова сором'язливість і заборони, звичка підкорюватись партнераві, пасивність і ін. Основні проблеми виникають у жінок, яким необхідно